**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

очной формы обучения

Макеевка, 2017 г.**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра психологии**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«МЕТОДЫ РЕГУЛЯЦИИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ»**

для студентов направления подготовки 37.03.01

(профиль: Практическая психология)

образовательного уровня бакалавриат

очной формы обучения

Макеевка, 2017 г.

УДК 159

**Литвинова Р.М.** Методические рекомендации для проведения практических и семинарских занятий по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, (профиль: Практическая психология) образовательного уровня бакалавриат очной формы обучения / Р.М.Литвинова. – Макеевка: ДОНАГРА, 2017. –11с.

**Рецензенты:**

*Рядинская Е. Н.*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры псипхологии

*Бондарь Л. С.*, доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры экономики

Методические рекомендации составлены с целью организации практических и семинарских занятий по учебной дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности». Содержат общие положения; цель и задачи дисциплины, ключевые понятия и термины, теоретические вопросы, темы рефератов и подбор литературы по каждой теме; основную и дополнительную учебную литературу. Предназначены для студентов профиля Практическая психология 37.03.01 Психология.

*Рассмотрено на заседании предметно-методической комиссии кафедры психологии*

*Протокол № 2 от «05» сентября 2017 года*

*Утверждено на заседании кафедры психологии*

*Протокол № 2 от «08» сентября 2017 года*

*Рекомендовано к использованию в учебном процессе Решением Учебно-методического совета ДОНАГРА*

*Протокол № 1 от «11» сентября 2017 года*

© ДОНАГРА, 2017

**1 Общие положения**

Основными формами занятий по дисциплине «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» являются лекции и семинарско-практические занятия. Основными средствами контроля является опрос на семинарско-практических занятиях, написание рефератов, текущий и итоговый тестовый контроль, экзамены.

Планы семинарско-практических занятий разработаны в соответствии с программой дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности». Задачи предусматривают приобретение студентами практических навыков относительно решения круга вопросов, которые охватывают анализ и овладение диагностическим инструментарием для исследования психических процессов, свойств и состояний.

**2 Цель и задачи дисциплины**

Целями учебной дисциплины является:

методологическая - а) сформировать (соответствующую современным требованиям) методологическую познавательную установку исследования психических состояний; б) показать взаимозависимость между психическими состояниями и другими психическими явлениями (психическими процессами, свойствами, образованиями); в) очертить круг базовых проблем психологии состояний и существующих стратегий их решения, г) выделить универсальные критерии для характеристики и оценки психического состояния.

учебная - дать развернутое представление о психических состояниях, их типах, формах и функциях. Обучить методам диагностики психических состояний и управления ими.

мировоззренческая - показать роль психического состояния в событийном ряде на жизненном пути, убедить в значении умения управлять психическим состоянием, предоставить возможности для развития, ресурсов и репертуара психических состояний..

В соответствии с поставленной целью курс решает следующие задачи:

1. Определение объекта и предметов курса «психические состояния».

1. Анализ развития представлений о психических состояниях в истории психологии.
2. Синтез выделенных в различных классификациях психических состояний единых критериев описания и оценки психических состояний.
3. Выделение закономерностей в появлении, протекании и затухании психических состояний, определение базовых детерминант психических состояний.
4. Идентификация психических состояний и развитие навыков рефлексии состояний.

6. Выявление методов исследования психических состояний, а также  
методов управления психическими состояниями.

7. Отработка технологий управления психическими состояниями.

Для эффективного усвоения дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний» студент должен обладать знаниями в области общей психологии, философии, логики, истории, физиологии ЦНС, общего психологического практикума, психологии развития и возрастной психологии.

Данная база позволит студенту освоить знания о том, что такое психические состояния, какова их структура и функции; научиться определять отдельные психические состояния.

Изучение курса «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» позволит студенту осознать роль и место состояний среди других психических явлений; научиться владеть классификациями состояний, методами диагностики состояний и управления состояниями.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоении содержания дисциплины «Методы регуляции и саморегуляции психических состояний личности» студент должен обладать *профессиональными компетенциями*, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*в практической деятельности:*

способностью и готовностью к:

психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

*в организационно-управленческой деятельности:*

способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать: основные понятия дисциплины; определение состояния; роль и место состояний среди других психических явлений; функции состояний; классификацию состояний; диагностику состояний; управление состояниями.

уметь: самостоятельно определять вид и свойства психического состояния, управлять психическими состояниями, помогать другим управлять и обучаться управлению психическими состояниями, учитывать состояния в психологической практике.

владеть: навыками диагностики и управления состояниями (в первую  
очередь мотивационными, эмоциональными, функциональными, интеллектуальными и духовными).

**3. Темы практических занятий и их содержание**

**Тема 1. Понятие и феномен психического состояния**

*Вопросы к обсуждению*

1 Дать понятие «психическое состояние»

2 Каковы свойства психических состояний?

3 Какова классификация психических состояний?

4 Какие существуют факторы формирования психических состояний?

5 Назовите основные группы психических состояний

6 Определите характеристики и базовые детерминанты психических состояний

**Тема 2. Развитие представлений о психических состояниях в истории психологии**

*Вопросы к обсуждению*

1. Каковы первые попытки классификации психических состояний
2. Охарактеризовать представления о состоянии в истории психологии
3. Обозначить роль сознательных и бессознательных процессов в формировании и течении психического состояния
4. Описать объективные и субъективные методы изучения психических состояний в истории психологии

**Тема 3. Характеристики и базовые детерминанты психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Описать базовые детерминанты психического состояния
2. Дать характеристику ситуативной и трансситуативной составляющей детерминант психического состояния
3. Какое соотношение объективных и субъективных факторов детерминации психических состояний.
4. Какова специфичность ключевых детерминант состояний различных сфер жизнедеятельности человека

**Тема 4. Проблема классификации психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать характеристику главных функций психических состояний
2. Опишите соотношение понятий: функциональное и психическое состояние.
3. Опишите соотношение категорий: состояние, состояние человека, психическое состояние.
4. Назвать атрибуты психического состояния
5. Опишите и дайте оценку состояния человека по критериям способов, этапов и вариантов взаимодействия человека с миром.

**Тема 5. Диагностика психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать определение понятию семантического пространства психических состояний человека
2. Охарактеризовать возрастной аспект психических состояний
3. Описать особенности психических состояний индивида, группы и масс
4. Каковы особенности психических состояний в условиях изоляции и экстремальных ситуаций
5. Описать методы диагностики и изучения психических состояний
6. Обозначить роль переживаний субъектов в диагностике их состояний

**Тема 6. Методы исследования психических состояний**

*Вопросы к обсуждению*

1. Назвать методы исследования психических состояний
2. Показать взаимосвязь психических состояний и биоритмов
3. Каковы особенности психических состояний в межличностном общении
4. Описать проблему достоверного выявления экстрасенсорных способностей
5. Назвать особенности проблемы изучения измененных состояний сознания.

**Тема 7. Функциональные состояния. Аутогенная и идеомоторная тренировка**

*Вопросы к обсуждению*

1. Описать особенности управления психическими состояниями в спорте
2. Дать понятие «Аутогенная тренировка»
3. Назвать принципы обеспечения эффективности и виды аутогенной тренировки
4. Дать понятие «Идеомоторная тренировка»
5. Описать случаи, в которых применяется идеомоторная тренировка

**Тема 8. Эмоциональные состояния и управление ими**

Вопросы к обсуждению

1. Назвать составляющие эмоционального состояния.
2. Обозначить причины возникновения позитивных и негативных эмоциональных состояний, их функции
3. Какова роль рефлексии в практике управления эмоциональными состояниями
4. Дать определение понятию «психического заражения»
5. Описать методы и практику устойчивости к психическому заражению

**Тема 9. Мотивационные состояния. Технология позитивного мышления**

*Вопросы к обсуждению*

1. Дать понятие «мотивационные состояния»
2. Дать определение основных «слагаемых» мотивации к деятельности.
3. Описать ошибки мотивирования и самомотивирования и способы их устранения.
4. Дать определение понятию «позитивного мышления»
5. Охарактеризовать методы управления вербальными и невербальными «состояниями мышления».

**Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

**Рекомендуемая литература**

*Основная литература*

1. Прохорова А.О. Психология состояний. Хрестоматия /Под ред. А.О.Прохорова. - М.: ПЕРСЕ; СПб.: Речь, 2004 - 608 с.

2. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов; Казан. (Приволж.) федер. ун-т .- Казань, 2013.- 153 с.

3. Шойфет М.С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. - М.: Вече, 2010. - 356 с.

*Дополнительная литература*

1. Вилюнас В. Психология эмоций. Хрестоматия. -СПб.: Питер, 2004. - 496 с.

2. Измененные состояния сознания: природа, механизмы, функции, характеристики: хрестоматия/ Со ст. О.В. Гордеева. - Режим доступа: [http://www.bibliorossica.com/book.html?search\_quei'v:=%DO%BF%D](http://www.bibliorossica.com/book.html?search_quei'v:=%25DO%BF%25D) 1%81 %Р0 %B8%D 1 %85%D0%B8%D 1

3. Караяни А. Г., Цветков В. Л. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М.: Юнити-Дана, Закон и право, 2011. - 248 с.

4. Нуркова В.В., Березанская П.Б. Психология.- М., Высшее образование, 2005. - 647 с.

5. Практикум по психологии состояний:- учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению и специальности психологии / [Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров] ; под ред. А. О: Прохорова .? СПб. : Речь, 2004 .- 475 с.

6. Прохоров А.О. Психология состояний: учебное пособие /Под ред.А.О.Прохорова, - М.: Когито-Центр, 2011. - 623с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15299>.— ЭБС «IPRbooks»

*Интернет-ресурсы*

*1.*Режим доступа к электронному ресурсу: http://www,chu vsu. ru/-~baty re vo/e-book/psychology&pedagogy\_lalina\_lv/index.html

1. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/labour_psychology/8.html>.
2. Режим доступа к электронному ресурсу: <http://www.elitarium.ru/2008/07/28/factory_professionalnojj_deformacii.html>
3. Режим доступа к электронному ресурсу: [http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory\_professionalnaja\_deformacija preodolenije.html](http://www.elitarium.ru/2008/07/30/factory_professionalnaja_deformacija%20preodolenije.html)